



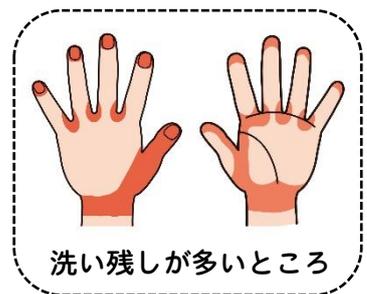
**2月の保健目標**  
 みんなとなかよくし、  
 楽しい生活を送ろう

令和5年2月7日  
 歌浦小学校保健室

あっという間に1月が終わりました。1月の終わり頃からとても寒い日が続き、雪が積もった日もありましたが、みなさんカゼをひいたり体調を崩したりしていませんか？ 佐世保市内でも、新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも流行しています。食事・運動・休養に気がけて、いろんなウイルスに負けない強い体をつくりましょう！

### ～手洗い実験を行いました～

1月の身体測定のとときに、全学年、手洗い実験を行いました。光るクリームを塗って手洗いをし、ブラックライトを当てると、洗い残しがあるところだけ光るというものです。全体的に、指先が洗えていない人が多かった印象です。中には手全体が真っ白の人も…！手洗いも工夫して行わないと、なかなか汚れが落ちないことが分かりました。



①  おねがい (手のひら)	②  かめさん (手の甲)	③  おやま (指の間)
④  おおかみ (つめの間)	⑤  バイク (親指)	⑥  つかまえた (手首)

そこで、簡単で分かりやすい手洗いの方法として「あわあわ手洗いの歌」を紹介し、みんなで手洗いの練習をしました。上の6つのポーズをていねいに行うことで、洗い残しを減らすことができます。ご家庭でも一度、親子で動画を見ながら手洗いの練習をしていただけると嬉しいです。



### 「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山に  
 は四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま わら	なつ	やましたた
<b>春</b>	<b>山笑う</b>	<b>夏</b>	<b>山滴る</b>
あき	やまよそお	ふゆ	やまねむ
<b>秋</b>	<b>山粧う</b>	<b>冬</b>	<b>山眠る</b>

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、  
 一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です  
 ね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑  
 って新年度が迎えられるよう、準備はできて  
 いますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキ  
 リしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝  
 早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりま  
 しょう！



## 「新型コロナウイルス感染症」情報（12月15日～現在）

【市内の感染段階】  
レベル2  
(警戒警報発令)



【学校での対応】

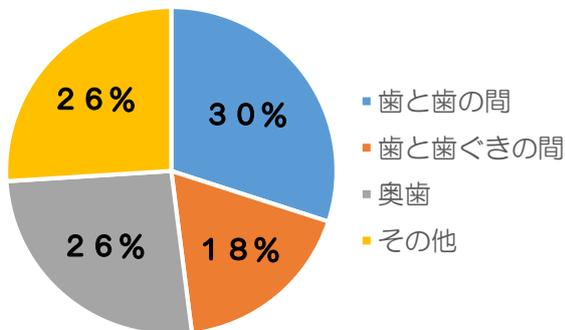
本人および同居する家族に、未診断の発熱等の症状が見られる場合は、自宅で休養する。(出席停止)

\*参照：佐世保市ホームページ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル (Ver.8)

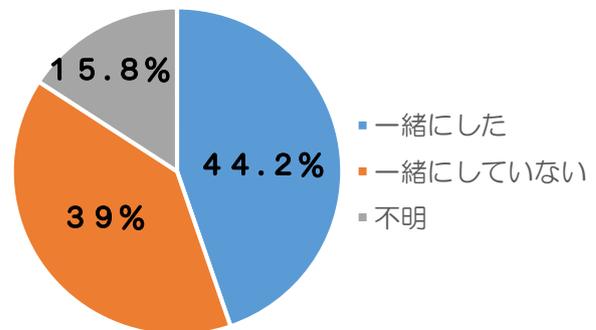
\*12月15日から、長崎県の感染段階対応の目安(レベルの分類)が改定されています。

## 歯みがきチェックのご協力ありがとうございました！

磨き残しが多かったところ



親子での取組状況



### 親子で取り組まれたご家庭のコメント(抜粋)

#### 【児童のコメント】

- ・お父さんと一緒にやって、ぼくはみがけていないところがたくさんあった。(3年)
- ・お父さん、お母さんのサポートがあったので、赤いところが少なかったです。来年も、お父さん、お母さんと一緒に取り組みたいです。(2年)

#### 【保護者の方のコメント】

- ・親子でわーわー言いながらしました。親も一緒にすると比べながらできたので、一人でするより楽しくできました。
- ・大人でもしっかり磨いたつもりでも残っているところがありました。時間をかけて1本1本ゆっくり磨いた方が、磨き残しが少なくなると感じました。
- ・子どもと見せ合って、赤くなったところを意識しながら歯みがきするように約束しました。
- ・家族で楽しみながら行いました。歯と歯の間に歯垢が残っていたので、これからは意識して歯みがきさせようと思います。
- ・お母さんも歯と歯の間が少し赤かったよ！これからは注意しながら磨こうね！

親子で取り組むことで、楽しく、効果的にできているようでした。また、「去年よりは磨けていた」「来年はもっと磨き残しを減らしたい」などのコメントも多くあったので、年に1度ではありますが、継続して取り組むことの大切さも感じました。次年度もぜひ、保体部の取組としてもらえたらと思います。